

“中高考季焦虑‘不请自来’”系列报道之一



编者按

中高考日益临近,即将参加考试的个别学生出现了焦虑、紧张、性情不稳、脾气暴躁等心理问题,严重影响着他们的备考。今日起,本报推出“中高考季焦虑‘不请自来’”系列报道,帮助学生缓解压力、克服焦虑、调节心理,帮助家长正确面对孩子出现的一系列“不正常”现象,顺利度过最后的备考期。

中高考临近 个别学生的情绪堪忧

心理医生建议:学生要懂得调节情绪的方法 家长要积极引导孩子缓解压力

随着中高考进入倒计时,个别即将参加考试的学生出现彻夜失眠、焦虑或抑郁等心理问题,有的学生甚至会发脾气。面对孩子表现出的各种不佳状态,多数家长却无能为力。河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨提醒家长,如果孩子出现上述情况,家长要保持平常心,积极引导孩子缓解压力。

文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

【案例一】 想最后冲刺一把 结果却整夜睡不着

离高考还有几十天,对于即将参加高考的学生来说,剩下的时间尤为宝贵。18岁的晓娅(化名)是一名高三学生,最近憋足了劲儿想要在最后的时间里冲刺一把。可是没想到,晓娅的成绩不但没提高,整个人的状态也不好了。“晚上根本睡不着,不是我要去想问题,而是问题一个劲儿地往我脑子里钻。”对于自己的这种状态,晓娅有些无能为力了。晚上睡眠没法得到保证,白天自然打不起精神来,如此下去她怕自己坚持不到高考。

看着女儿每天魂不守舍的样子,晓娅的父母很是担心,他们带着孩子来到医院向心理医生进行了咨询。“医生说,像晓娅这种情况在高三这个时间段较为普遍,很多高三学生想靠最后这段时间拿下之前遗漏的知识点,这样的想法有时是行不通的,只能给自己平添压力。”晓娅妈妈说,心理医生告诉她对于这种情况,要从观念上帮助孩子放松,不放弃行动和努力的同时,还要避免通篇复习,以及学会进行重点突破。当然这个时候,家人的鼓励就显得尤为重要,多一份鼓励就会让孩子多一点信心。

【案例二】 考试临近都在拼 男孩儿慌了神

作为一名初三学生,平时成绩还算不错的小泽(化名)最近心情有点儿糟。“眼看着中考越来越近,心里就有些慌了。”小泽说,前段时间中考区模结束了,眼看着身边那些平时成绩不如自己的同学都考得不错,他心里多少有些慌乱。

小泽妈妈说,儿子是一个很自律、很努力的孩子,因此成绩也一直不错。如今,中考在即,看着身边的同学都使出了浑身解数,平时不用功的,也知道玩命学习了,这让小泽感觉到了压力。“我真不知该怎么办了,真怕自己中考失利,考不上心仪的高中。”小泽忧心忡忡地说。

小泽妈妈带小泽去了医院,心理医生告诉小泽,他大可不必惊慌,也无需攀比,最主要的是学会看到自己的优势。“平时一直很努力,说明你的基础比较扎实,与临时发力的同学相比,是不小的优势。只要继续努力,坚持做最好的自己,就一定能在中考中取得理想的成绩。”听了心理医生这番话,小泽心安了不少,他希望接下来的时间内能做回“最好的自己”。

【案例三】 平时成绩不太好 临近高考“罢了课”

平时成绩不太好的小方(化名)已不对高考报以任何



河北联邦外国语学校学生用自己的方式放松身心积极备考。

幻想——他从3月份开始就闹起了“罢课”,不再去学校上学了。

“孩子嘴上说要在家里复习,实际上内心已经给自己的高考判了‘死刑’。我们心里都明白,他是觉得自己考不上,而想要放弃高考。”说起儿子的做法,小方的父母很是无奈。

为了让小方能继续回到课堂,小方的妈妈来到医院咨询了心理医生。“心理医生说,对于这类孩子,家长不能强求,考不考试是他们的权利,家长可以帮助孩子用好这样一个权利。”小方妈妈说,医生说既然孩子在思想上已经做好了放弃的准备,那么就大大方方告诉他把最后几十天的学习当成是一种历练,毕竟高考是多数人一生中必须要有的体验。无论是否最终参加高考,青春和这种与众不同的体验都是弥足珍贵的。

【案例四】 乖巧懂事的女生突然患上躁郁症

当晓娟(化名)被诊断为“青春期躁郁症”时,她的父母有点不敢相信。

去年12月份,初三就读的晓娟情绪出现了令人意想不到的“波动”,而这种“波动”并没有在她离开课堂回到家里而好转,并且看上去似乎越来越严重了。

“孩子一向乖巧懂事,自律勤奋。我们当时都觉得是她因为要中考学习压力大,想着再坚持一段时间就好了。”晓娟妈妈说,让他们没想到的是,到了初三下学期开学,晓娟彻底不去学校了。

直到这时,晓娟的父母还没有意识到孩子情况的严重性,他们依旧急切地盼着女儿赶紧好起来,重新走进学校,中考取得理想的成绩。当他们再次激励晓娟努力时,晓娟却突然失控,大吼一声后控制不住地大哭大闹起来。

医生说晓娟这种情况应该是躁郁发作的表现。“躁郁症也被称为‘双相情感障碍’,比抑郁症多了躁狂的症状,生病时,抑郁低落和躁狂兴奋两种状态会交替发作。”河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级

心理咨询师李昕雨说,患者会长期受到情绪反复的折磨,还有自残、自杀的风险。

李昕雨说,调查显示,在6—16岁在校学生中,中国儿童青少年的精神障碍总患病率为17.5%,其中躁郁症患者自杀行为高于抑郁症,他们的自杀风险是普通人群的10倍。

“如今这种病症没有引起重视,不少家长认为,青春期的孩子都会有各种情绪,并没有认真对待,其实这才是最可怕的。”李昕雨说道。

【心理医生建议】 保持好心态 迎接中高考

对于学生来说,中高考绝对是特别重要的考试。因此,无论是初三学生,还是高三学生,出现焦虑等负面情绪实属正常。“无论是失眠,还是焦虑,都是正常的心理反应,不能归结于病态的情绪。”李昕雨说。

“这段时间接诊的即将参加中高考的孩子,焦虑集中表现在两方面:一方面是生理上的,会出现心跳加快、肌肉紧张、恶心反胃、口干舌燥、胸闷、气短、失眠、多梦等现象;另一方面是心理上的,会出现莫名的恐惧、害怕、紧张和不安,情绪激动,经常无故发怒,坐立不安,心神不定,注意力很难集中。”李昕雨说,在临近考试时,初三学生和高三学生或多或少都会出现一些负面情绪。

面对这种情况,学生要懂得调节情绪的方法,首先是要接纳自己内心的感受。“一定要在内心重复:我努力了,我付出了,不管最终考试成绩怎样,我都不会留下遗憾。”李昕雨建议,越是临近中高考,学生就越不要过度关注分数,一定要发自内心降低自己的期望值。“坚强的意志、顽强的精神、健康的人格、乐观的心态,都是最终取得优异成绩必不可少的要素。”李昕雨说。

此外,即将参加中高考的孩子还要注意保持正常的作息,保证睡眠,保持规律锻炼,生活变得规律了,焦虑或许也就消失了。此外,还可以通过倾诉让焦虑得到宣泄,写日记、唱歌、适当锻炼,其实都可以缓解焦虑情绪。